

転倒予防教室のおしらせ

保健センター 内線362

高齢の方が介護が必要になる大きな要因のひとつに「転倒による骨折」があげられます。その中でも特に太ももの付け根を骨折する「大腿骨頸部骨折」は長期の入院、手術を要し、退院後そのまま寝たきりになってしまうというケースも珍しくありません。

健康な生活を送ることができるよう、教室に参加してみませんか？

【会場】保健センター

【対象】概ね65歳以上の方で、3日間とも必ず受講できる人

【定員】30人

【参加料】無料

【持ち物】筆記用具・29日(金)4日(火)は運動ができる服装と靴。ストッキングは履いてこないでください。10日(月)はエプロン・三角巾を用意してください。

日程	テーマ	講師
2月29日(金) 13:30~15:30	骨密度を測って「転ばないからだ」について考えてみよう ～骨密度測定と運動指導	かながわ健康財団 健康運動指導士 など
3月4日(火) 13:30~15:30	足型を測って自分のからだのバランスを知ろう ～足型測定と足の手入れの話	
3月10日(月) 9:30~12:00	調理実習で骨に良い食事を知ろう ～食に関する話と調理実習	町福祉課管理栄養士 湯河原町食生活改善推進団体

健康な血液が支える貴い生命

保健センター 内線361・362

患者さんの生命を守るのは、献血から生まれる愛の贈り物。

人間の生命を維持するために欠くことのできない血液は、人工的に造ることができません。さらに血液は生きた細胞で、長い期間保存することができません。

安全な血液を安定的に供給するためには、献血がどうしても必要になります。

〈献血の種類〉

献血には、400ml献血、200ml献血、成分献血があります。400ml献血、200ml献血は、血液中の全ての成分を献血していただく方法です。成分献血は、血小板や血漿といった特定の成分だけを採血し、その他の赤血球などは再び体内に戻す方法です。

〈献血ができる方〉

献血の対象になる方は、年齢が満16歳～満69歳の方。ただし、65歳以上の方は、60歳～64歳までに1回以上献血している方に限ります。その他にも、献血される方の健康を守るために、そして血液を必要としている患者さんをウイルスなどの感染から守るため

にさまざまな基準を設けていて、献血をご遠慮いただく場合があります。

〈献血のお願い〉

神奈川県は2年連続で全国最下位であり、今年度も目標を大きく下回っています。一方、医療に使用する輸血量が増加して必要量の確保が難しい状況にあります。

湯河原町内での献血は**2月7日(木)**役場駐車場で実施します。4月以降の日程・場所につきましては、広報ゆがわら4月号やホームページでお知らせします。皆さんのご理解とご協力をお願いします。

